beurer AS 50

I

Ⓘ Sensore di attività
Instruzioni per l´uso

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0)7 31 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)7 31 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE

SOMMARIO

Stato di fornitura **2**
Indicazioni importanti **3**
Attività, salute e forma fisica **5**
Informazioni importanti sul sensore di attività **6**
Funzioni del sensore di attività **9**
Messa in servizio **10**
Uso generale del sensore di attività **12**
Pulsanti del sensore di attività 12
Display 13
Modalità risparmio energetico 14
Impostazioni di base **15**
Registrazione dell'attività **20**
Panoramica 20
Visualizzazione dei dati di attività 21
Come portare il sensore di attività 22
Modifica delle impostazioni di base 25
Disattivazione del conteggio dei passi 29
Funzione di memoria **30**
Software EasyFit e Healthmanager **31**
Specifiche tecniche e batterie **32**
Domande frequenti e risposte **33**
Elenco delle abbreviazioni **36**
Indice analitico **37**

STATO DI FORNITURA

Sensore di attività	
Clip per cintura	
Cinturino	
Cavo interfaccia PC (USB)	

Accessorio supplementare:

- manuale tecnico
- Guida rapida "Avvio rapido"

INDICAZIONI IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti. Rispettare tutte le avvertenze contenute nel presente manuale di istruzioni per l'uso!

Attività

- Sapevate che per mantenere una buona salute è importante fare almeno 10.000 passi o mezz'ora di attività fisica al giorno (a seconda delle condizioni del singolo individuo: meno per gli anziani, di più per i bambini)?
- Il sensore di attività è studiato come un sensore di corsa. Conta i passi mentre si cammina o si fa jogging mostrando il programma di movimento giornaliero.

Uso previsto

- Il sensore di attività è concepito unicamente per l'uso privato.
- Il sensore di attività può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- È consigliabile disattivare il sensore di attività durante determinate attività, quali ciclismo e automobilismo, per evitare conteggi errati.
- In tutti gli altri tipi di sport i cardiofrequenzimetri di Beurer sono l'ideale per registrare l'allenamento e misurare il polso. Sia i cardiofrequenzimetri Beurer compatibili con **EasyFit** sia il sensore di attività Beurer consentono di trasferire i valori nel software **EasyFit**, pertanto è possibile effettuare valutazioni complete su tutte le attività fisiche.

Pulizia e cura

Pulire accuratamente di tanto in tanto il sensore di attività con una soluzione di acqua saponata. Non immergere l'apparecchio in acqua. Pulire in particolar modo il retro dell'apparecchio con un panno umido.

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che il sensore di attività non presenti nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzare il sensore di attività e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare da soli il sensore di attività! In caso di reclami rivolgersi al proprio rivenditore o al servizio assistenza. Prima di aprire un reclamo, provare a sostituire la batteria.
- Utilizzare il cardiofrequenzimetro da polso unicamente con gli accessori originali forniti da Beurer!
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Se le viti vengono allentate o in caso di uso improprio decade ogni diritto di garanzia.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

ATTIVITÀ, SALUTE E FORMA FISICA

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio. Fare movimento aiuta anche a dimagrire e a trovare un equilibrio psichico.

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Per poter valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana, è necessario utilizzare il sensore di attività di Beurer. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Il programma giornaliero ideale deve prevedere almeno 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività (fonte: dati dell'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Raccomandazioni per l'attività fisica negli adulti (basate sulle raccomandazioni dell'OMS, dati del 2002):

	Intensità media	OPPURE	**Intensità elevata**
Descrizione	Ad esempio: ballo, giardinaggio, lavori domestici o camminata veloce		Ad esempio: corsa, attività aerobica, sport competitivi (ad es., calcio)
Tempo di attività	30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana		20 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana
	E		
Aumento della massa muscolare	8 – 10 esercizi da 8 – 12 ripetizioni ciascuno per 2 giorni alla settimana		

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL SENSORE DI ATTIVITÀ

Il sensore di attività consente di controllare il programma di movimento giornaliero. Offre una panoramica dell'attività fisica giornaliera, registrando il numero di passi percorsi e calcolando di conseguenza il consumo calorico corrispondente.
Il sensore di attività dispone di una duplice funzione di visualizzazione, in grado di mostrare contemporaneamente due valori, ad esempio tempo di attività e numero di passi. Nelle impostazioni di base è possibile indicare la lunghezza standard dei passi, in modo che il sensore di attività possa calcolare i dati di attività sulla base della velocità della camminata/della corsa. A seconda dello stile di vita o del tipo di attività eseguita (movimenti lenti e dolci piuttosto che rapidi e bruschi), è possibile adattare la sensibilità del sensore di attività su cinque livelli.

Sistema di gratificazione

Il sensore di attività dispone di un "sistema di gratificazione" in grado di fornire una costante valutazione dell'attività quotidiana continua. Il sistema di gratificazione si suddivide in tre livelli di attività. A seconda del livello, sull'apparecchio viene visualizzato il simbolo corrispondente.
La tabella seguente illustra i tre livelli di attività. Ciò che conta per determinare i vari livelli è il numero di passi o la durata dell'attività. Il numero di passi, a sua volta, prevede due tipi di attività:

- "*Camminata veloce*": oltre 90 passi al minuto
- "*Camminata normale*": meno di 90 passi al minuto

Durante la camminata è possibile fare 2 minuti di pausa senza interrompere la valutazione.
Esempio: Si è camminato velocemente per 5 minuti e ora si desidera attraversare una strada. Per poterlo fare, bisogna attendere 2 minuti circa fermi al semaforo. Successivamente si cammina a ritmo sostenuto per altri 5 minuti. Il sensore di attività mostrerà un tempo di attività pari a 10 minuti. Nonostante ci si sia fermati 2 minuti al semaforo e

i 10 minuti di camminata non siano consecutivi, si è raggiunto il livello di attività successivo.

Livello	Simbolo	Attività
1		■ a partire da 3.333 passi con "*camminata veloce*" e "*camminata normale*" oppure ■ a partire da 10 minuti consecutivi di "*camminata veloce*. Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.
2		■ a partire da 6.667 passi con "*camminata veloce*" e "*camminata normale*" oppure ■ a partire da 20 minuti consecutivi di "*camminata veloce*". Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.
3	In alternanza e 	■ a partire da 10.000 passi con "*camminata veloce*" e "*camminata normale*" oppure ■ a partire da 30 minuti consecutivi di "*camminata veloce*". Sono possibili fino a 2 minuti di pausa.

In caso di prestazioni fisiche ridotte, il programma giornaliero per "*camminata normale*" può essere ridotto da 10.000 a un minimo di 3.000 passi in intervalli da 1.000. I tre livelli di attività verranno quindi adattati di un terzo: ad esempio il 2° livello verrà raggiunto dopo 2.000 passi e il 3° livello dopo 3.000 passi. I tempi di attività per livello (10/20/30 minuti) per la "*camminata veloce*" non possono essere adattati.

Valutazione dell'allenamento

L'interfaccia per PC del sensore di attività (mini USB sul lato dell'apparecchio) consente di trasmettere a un PC i propri dati personali di allenamento e quindi di valutarli. Il cavo di trasmissione preposto a tale scopo è fornito in dotazione.

I software per PC **EasyFit** e **Healthmanager** possono essere scaricati gratuitamente, previa registrazione, al sito web **www.beurer.de/.com**.

Il software per PC **EasyFit** controlla il trasferimento dei dati dal sensore di attività e offre vari metodi di valutazione, compresa la misurazione del battito. Inoltre **EasyFit** dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

Il software per PC **Healthmanager** consente di valutare i dati dell'allenamento, la pressione sanguigna, il peso, il glucosio e altri valori inerenti alla salute.

FUNZIONI DEL SENSORE DI ATTIVITÀ

Funzioni di attività

- Numero di passi
- Tempo totale di attività
- Sistema di gratificazione (adattabile)
- Consumo calorico in [kcal] (in base alla velocità della camminata/corsa)
- Grassi bruciati in [g] / [oz] (in base alla velocità della camminata/corsa)
- Cancellazione e memorizzazione automatica giornaliera dei valori di attività alle 00:00

Funzioni temporali

- Ora
- Data (impostabile, trasmettibile al PC tramite software). Data non visibile sul display.

Impostazioni

- Formato ora (12 h/24 h)
- Programma per "Camminata normale" (passi)
- Peso in [kg] / [lb]
- Lunghezza dei passi per camminata e corsa in [cm] / [ft/in]
- Sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi (5 livelli)

Funzione di memoria oltre 14 giorni

- Tempo totale di attività, numero di passi
- Consumo calorico, grassi bruciati

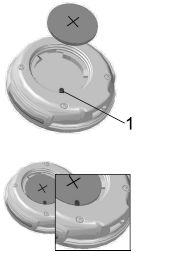
I dati memorizzati possono essere visualizzati tramite i software. Sul sensore di attività sono visibili esclusivamente i dati giornalieri attuali.

Inserimento/Sostituzione delle batterie

Se non si desidera inserire o sostituire da soli la batteria, rivolgersi ad una orologeria.

Effettuare la sostituzione delle batterie alla mattina prima della registrazione dell'attività. Solo in questo modo è possibile evitare che le registrazioni giornaliere nel software per PC vengano sovrascritte.

Rimuovere il sensore di attività dalla clip per cintura (vedi capitolo "Come portare il sensore di attività", paragrafo "Sensore di attività sulla cintura"). Il vano batteria del sensore di attività si trova sul retro dell'apparecchio. Posizionare l'apparecchio con il lato anteriore su una superficie morbida e procedere con l'inserimento della batteria nel modo seguente:

1	Aprire il coperchio del vano batterie ruotandolo in senso antiorario con l'ausilio di una moneta. Estrarre la batteria dal suo vano con l'ausilio di utensile appuntito, non metallico, ad es. uno stuzzicadenti.	
2	Introdurre la batteria nel relativo vano in modo che sia posizionata sotto la staffa (1) sulla molla e che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto. Controllare l'anello di tenuta. Deve avere una superficie liscia e priva di danni visibili. In caso contrario non è possibile garantire l'impermeabilità.	

3	Posizionare il coperchio del vano batteria in modo che si chiuda a filo con il corpo del sensore stesso. Assicurarsi che la freccia indicata sul coperchio e quella indicata sulla cassa siano contrapposte.	
4	Per garantire l'impermeabilità del vano, chiudere il coperchio con una moneta ruotando in senso orario fino a farlo scattare in posizione. Precauzione! **Non** continuare a ruotare se il coperchio non si avvita senza resistenza nel vano batterie. Ripetere questa operazione cambiando la posizione del coperchio. In caso contrario è possibile che la retinatura risulti danneggiata.	
5	Il sensore di attività passa automaticamente al menu di impostazione.	

USO GENERALE DEL SENSORE DI ATTIVITÀ

Pulsanti del sensore di attività

1	SET	Consente il passaggio tra diverse impostazioni nel menu di impostazione e nel menu di attività.
2	MENU	■ Consente di impostare i valori. Tenere premuto per accelerare l'inserimento dei valori. ■ Consente di scorrere i valori di attività. ■ Premere il pulsante per 3 secondi nel menu di attività (indicazione: tempo di attività - numero totale di passi) per disattivare (nessun simbolo) e riattivare (simbolo 🚶) il contapassi.

Display

1	Riga superiore
2	Riga media
3	Riga inferiore
4	**Symbole:**

◀set Passaggio tra diverse impostazioni nel menu di impostazione (freccia lampeggiante).

Simboli del sistema di gratificazione, variano a seconda del livello di attività (al raggiungimento di un nuovo livello di attività il simbolo lampeggia per 1 minuto). Al raggiungimento del livello di attività massimo vengono visualizzati alternativamente uno smiley grande e uno piccolo. Per terminare questa alternanza, premere un pulsante a piacere.

Simbolo di "camminata": Questo simbolo viene visualizzato quando la durata della "*camminata normale*" è superiore a quella della "*camminata veloce*" o il numero di passi della "*camminata normale*" è superiore a quello della "*camminata veloce*".

Simbolo di "corsa": Questo simbolo viene visualizzato quando la durata della "*camminata veloce*" è superiore a quella della "*camminata normale*" o il numero di passi della "*camminata veloce*" è superiore a quello della "*camminata normale*".

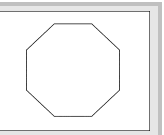
- "*Camminata normale*": < 90 passi al minuto
- "*Camminata veloce*": > 90 passi al minuto

Quando appare questo simbolo la batteria deve es-sere sostituita il più presto possibile per continuare a ottenere risultati esatti.

Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

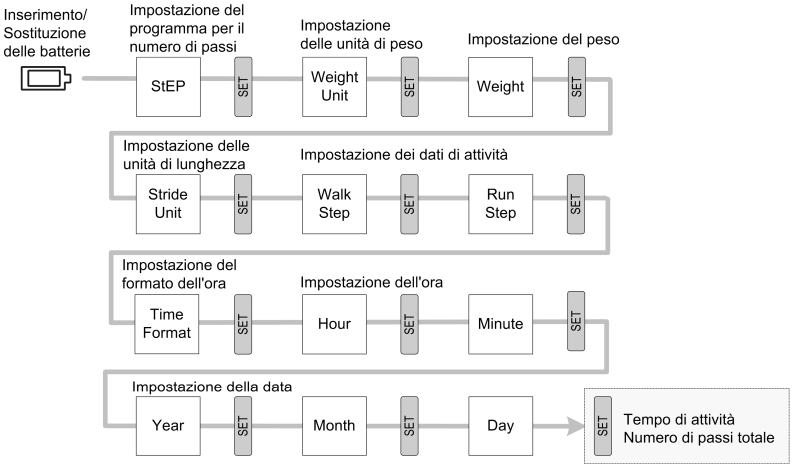
Modalità risparmio energetico

Dalla schermata dell'ora premere il pulsante MENU per circa 3 secondi per attivare la modalità di risparmio energetico. In questa modalità il display del sensore di attività viene disattivato per aumentare la durata della batteria. La funzione temporale (ora) rimane attiva. Il conteggio dei passi, la durata dell'attività e il display vengono disattivati. Premere un pulsante a piacere per circa 3 secondi per riattivare il display.



IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

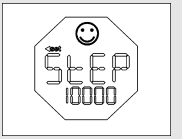
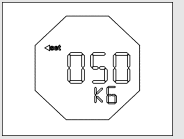
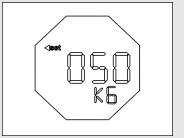


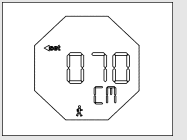
Impostare i valori mediante MENU. Pressione breve = valori singoli; pressione lunga = misurazione continua.

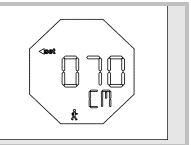
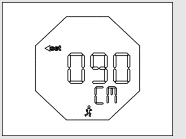
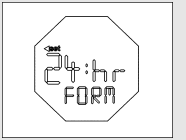
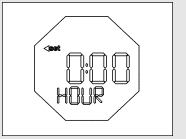
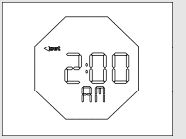
Nel menu di impostazione è possibile:

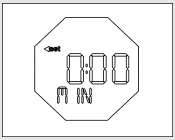
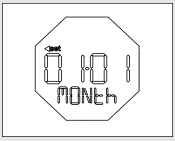
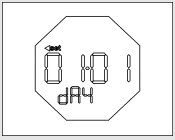
- Adattare il programma giornaliero desiderato per il numero di passi
- Impostare le unità desiderate
- Immettere il peso personale, in base al quale il sensore di attività calcola il consumo calorico e la quota di grassi bruciati durante l'attività fisica.
- Definire le funzioni di base del sensore di attività.
- Impostare ora e data.

Dopo aver inserito la batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie") viene visualizzato automaticamente il menu di impostazione.

	Impostazione del programma per il numero di passi ☺ Sul display viene visualizzato **StEP 10000**. Il numero di passi lampeggia. MENU Impostare il programma desiderato (da 10.000 al 3.000 passi al giorno) in intervalli da 1.000 passi.	
SET	**Impostazione delle unità di peso** Sul display viene visualizzato **KG**. MENU Impostare le unità desiderate: ■ chilogrammi **kg** oppure ■ libbre **lb** Questa impostazione consente anche di convertire l'unità relativa ai grassi bruciati in grammi **g** / once **oz**.	
SET	**Impostazione del peso** Appare **KG**. MENU Immettere il proprio peso (20-200 kg).	

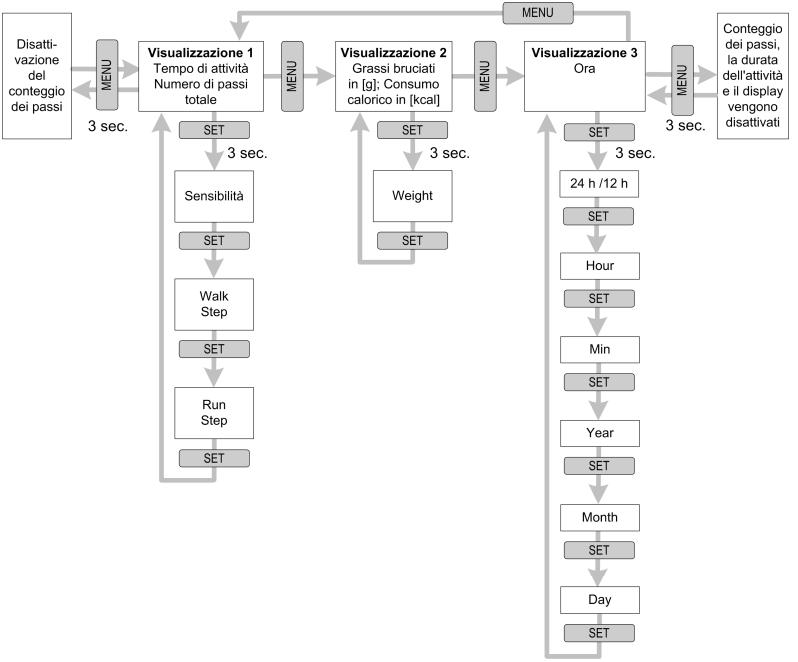
SET	**Impostazione delle unità di lunghezza** Sul display viene visualizzato **CM**. MENU Impostare le unità desiderate: ■ centimetri **cm** oppure ■ piedi/pollici **ft/in**	
SET	**Impostazione dei dati di attività** È importante immettere fin da subito nel modo più preciso possibile la lunghezza dei passi individuale. ■ Percorrere camminando o correndo una distanza di cui si conosce esat-tamente la lunghezza (distanza di riferimento). Ad esempio, la pista di 100 metri in uno stadio di atletica leggera. ■ Contare i passi necessari per percorrere la suddetta distanza. ■ Dividere la distanza di riferimento per il numero di passi e si ottiene la lunghezza del passo (ad es. 100 m/125 passi = 0,8 m = 80 cm).	

	Vengono visualizzati **CM** e 🚶. MENU Impostare la lunghezza dei passi per la camminata lenta (20-250 cm).	
SET	Vengono visualizzati **CM** e 🏃. MENU Impostare la lunghezza dei passi per la camminata veloce (20-250 cm).	
SET	**Impostazione del formato dell'ora** Sul display viene visualizzato **FORM**. L'indicazione dell'ora in formato 24 h inizia a lampeggiare. MENU Impostare il formato dell'ora (12 h o 24 h) desiderato.	
SET	**Impostazione dell'ora** Appare **HOUR**. L'impostazione per le ore lampeggia. MENU Impostare l'ora (0-23).	
SET	**Solo per il formato a 12 h:** Sul display viene visualizzato e lampeggia **AM**. MENU Impostare: ■ **AM**: prima di mezzogiorno, ad esempio 2:00 AM indica le 2:00 del mattino ■ **PM**: dopo mezzogiorno, ad	

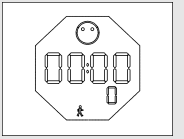
	esempio 2:00 PM indica le 14:00	
SET	Appare **MIN**. L'impostazione per i minuti lampeggia. MENU Impostare i minuti (0-59).	
SET	**Impostazione della data** Appare **YEAR**. L'impostazione per l'anno lampeggia. MENU Impostare l'anno (2008-2050).	
SET	Appare **MONth**. L'impostazione per il mese lampeggia. MENU Impostare il mese (1-12).	
SET	Appare **dAY**. L'impostazione per il giorno lampeggia. MENU Impostare il giorno (1-31).	

REGISTRAZIONE DELL'ATTIVITÀ

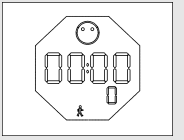
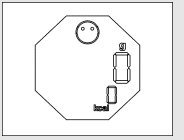
Panoramica

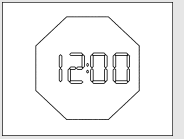


Impostare i valori mediante MENU. Pressione breve = valori singoli; pressione lunga = misurazione continua.

Nel menu di attività è possibile: ■ Visualizzare i propri dati di attività. ■ Impostare la sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi. ■ Modificare le impostazioni di base del sensore di attività. ■ Disattivare il contapassi.	
All'interno del menu di attività, nella riga centrale viene indicato il tempo attivo (dopo la cancellazione: 00:00:00) e in quella inferiore vengono indicati i passi già eseguiti.	

Visualizzazione dei dati di attività

	Ci si trova nel menu di attività. **Visualizzazione 1:** Riga centrale: tempo attivo Riga inferiore: passi già eseguiti	
MENU	**Visualizzazione 2:** Riga centrale: grassi bruciati **[g] / [oz]** Riga inferiore: consumo calorico **[kcal]** Il calcolo del consumo totale di grassi e calorie viene effettuato in base alla velocità della camminata/corsa.	

MENU	**Visualizzazione 3:** Riga centrale: ora	
MENU	Indietro alla **Visualizzazione 1**.	

Come portare il sensore di attività

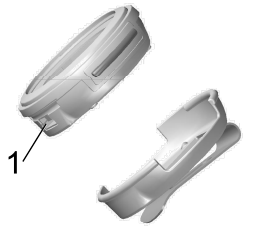
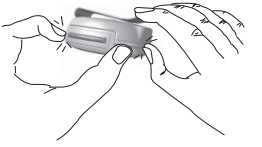
Esistono vari modi di portare il sensore di attività: sulla cintura (consigliato), nella tasca dei pantaloni o come orologio da polso.

A seconda di come viene portato l'apparecchio, è necessario impostare una sensibilità diversa. Per ottenere risultati il più precisi possibile, si consiglia di fissare il sensore di attività alla cintura.

Se necessario, passare dalla clip per cintura al cinturino. Cambiare troppo spesso il modo in cui viene portato il sensore può comportare l'usura del materiale con cui è realizzato il cinturino.

Sensore di attività sulla cintura

Grazie alla clip per cintura fornita in dotazione, è possibile portare il sensore di attività alla cintura. A tale scopo, inserire il sensore di attività nella clip per cintura nel modo seguente:

Inserire il corpo del sensore nella clip per cintura. Assicurarsi che il connettore USB (1) sia fissato sul lato della clip con la rientranza. Il corpo del sensore deve essere collegato direttamente alla clip per cintura in modo ben saldo. In caso contrario sussiste il pericolo che l'apparecchio si allenti e subisca eventuali danni.	
Rimozione del sensore di attività dalla clip per cintura: Tra la clip per cintura e il sensore di attività vi è una piccola fessura. Introdurre l'unghia del dito in questa fessura e dividere la clip per cintura e il sensore di attività esercitando una leggera pressione. Non premere i pulsanti!	

Se il sensore di attività viene indossato alla cintura, è in genere sufficiente impostare il livello di sensibilità 3 o 4. Il valore deve essere tuttavia adeguato alle specifiche esigenze.

Sensore di attività nella tasca dei pantaloni

In linea di principio è possibile portare il sensore di attività anche nella tasca dei pantaloni.

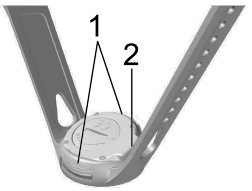
Non portare il sensore di attività nella tasca posteriore dei pantaloni per evitare danni all'apparecchio o lesioni dovute a schiacciamenti inavvertiti.

Non posizionare il sensore di attività in tasche ampie per evitare che l'apparecchio fornisca valori imprecisi a causa dell'eccessivo movimento.

Se il sensore di attività viene portato nella tasca dei pantaloni, è in genere sufficiente impostare il livello di sensibilità 2 o 3. Il valore deve essere tuttavia adeguato alle specifiche esigenze.

Sensore di attività come orologio da polso

Il sensore di attività può essere portato al polso come un orologio. A tale scopo, servirsi del cinturino fornito in dotazione. Per fissare l'apparecchio al cinturino, procedere come segue:

Inserire il corpo del sensore nel cinturino. Con cautela far passare le fasce (1) che racchiudono i pulsanti laterali sopra i pulsanti. Prestare attenzione alla posizione del connettore USB (2). Il corpo deve essere collegato direttamente al cinturino, non devono esserci aperture. In caso contrario sussiste il pericolo che il corpo del sensore di attività si allenti.	

Se il sensore di attività viene indossato come orologio da polso, è in genere sufficiente impostare il livello di sensibilità da 1 a 3. Il valore deve essere tuttavia adeguato alle specifiche esigenze.

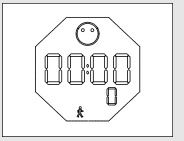
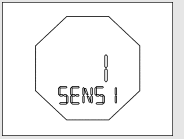
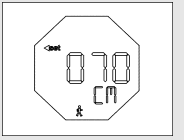
Conteggio dei passi sul sensore di attività

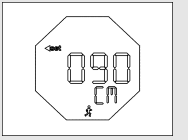
Subito dopo aver eseguito 10 passi consecutivi, sul display vengono aggiornati il numero di passi e la durata dell'attività. Questi primi passi vengono detratti dal conteggio totale.

Modifica delle impostazioni di base

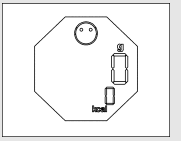
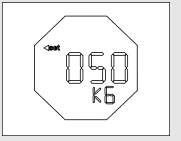
Impostazione della sensibilità e modifica delle funzioni di base

Per ottenere un risultato ottimale, la sensibilità dell'apparecchio deve essere impostata in modo individuale in base all'utente. Esistono 5 livelli di sensibilità a disposizione (1 = sensibilità ridotta, 5 = sensibilità elevata). Tanto minore è la velocità con cui si procede, quando più elevato è il livello di sensibilità da selezionare.
I valori indicativi della sensibilità sono specificati nella descrizione delle diverse modalità di utilizzo (vedi capitolo "Messa in funzione").

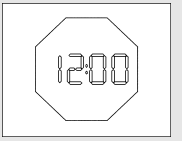
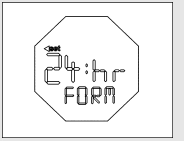
	Ci si trova nel menu di attività. Il sensore di attività mostra la **visualizzazione 1**.	
SET 3 sec.	**Impostazione della sensibilità** Viene visualizzata la scritta **SENSI**. MENU Inizialmente impostare la sensibilità dell'apparecchio sul livello 1. In un secondo momento è possibile controllare la sensibilità nel menu ed eventualmente regolarla (vedi più avanti al paragrafo "Controllo della sensibilità").	
SET	**Modifica delle funzioni di base** Vengono visualizzati **CM** e 🚶. MENU Impostare la lunghezza dei passi per la camminata lenta (20-250 cm).	

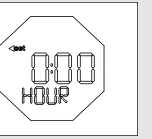
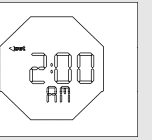
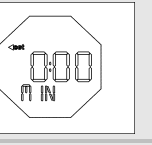
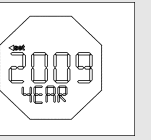
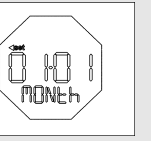
SET	Vengono visualizzati **CM** e 🚶. MENU Impostare la lunghezza dei passi per la camminata veloce (20-250 cm).	
SET	Indietro alla **Visualizzazione 1**.	
	Controllo della sensibilità Camminare per 20-50 passi. Indossare l'apparecchio come si fa di solito (come orologio da polso, alla cintura o nella tasca dei pantaloni). ⓘ Durante la corsa non guardare il display, per evitare di inciampare e farsi male.	
	Se i passi contati coincidono con quelli visualizzati sull'apparecchio, il livello di sensibilità è adeguato. Se viene visualizzato un numero superiore di passi, impostare un livello di sensibilità più basso. Se il numero di passi visualizzato è troppo basso, impostare un livello di sensibilità più alto.	

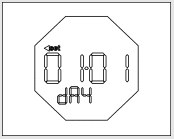
Modifica del peso

	Ci si trova nel menu di attività. Il sensore di attività mostra la **visualizzazione 2**.	
SET 3 sec.	Appare **KG**. MENU Immettere il proprio peso (20-200 kg).	
SET	Indietro alla **Visualizzazione 2**.	

Modifica di ora e data

	Ci si trova nel menu di attività. Il sensore di attività mostra la **visualizzazione 3**.	
SET 3 sec.	**Impostazione del formato dell'ora** Sul display viene visualizzato **FORM**. L'indicazione dell'ora in formato 24 h inizia a lampeggiare. MENU Impostare il formato dell'ora (12 h o 24 h) desiderato.	

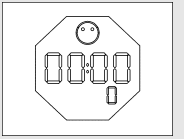
SET	**Impostazione dell'ora** Appare **HOUR**. L'impostazione per le ore lampeggia. MENU Impostare l'ora (0-23).	
SET	**Solo per il formato a 12 h:** Sul display viene visualizzato e lampeggia **AM**. MENU Impostare: ■ **AM**: prima di mezzogiorno, ad esempio 2:00 AM indica le 2:00 del mattino ■ **PM**: dopo mezzogiorno, ad esempio 2:00 PM indica le 14:00	
SET	Appare **MIN**. L'impostazione per i minuti lampeggia. MENU Impostare i minuti (0-59).	
SET	**Modifica della data** Appare **YEAR**. L'impostazione per l'anno lampeggia. MENU Impostare l'anno (2008-2050).	
SET	Appare **MONth**. L'impostazione per il mese lampeggia. MENU Impostare il mese (1-12).	

SET	Appare **dAY**. L'impostazione per il giorno lampeggia. MENU Impostare il giorno (1-31).	
SET	Indietro alla **Visualizzazione 3**.	

Disattivazione del conteggio dei passi

Durante determinati tipi di spostamento (ad esempio, in automobile) è possibile che il sensore di attività non rilevi i dati esatti. Disattivare il sensore di attività per non compromettere i tempi di attività effettivi.

Se i valori di allenamento (ciclismo, nuoto, ecc.) vengono registrati anche con un cardiofrequenzimetro Beurer compatibile con **EasyFit**, è possibile sommare i dati misurati di entrambi gli apparecchi tramite il software **EasyFit**. In questo modo si ottiene una panoramica di tutti i valori di attività e allenamento.

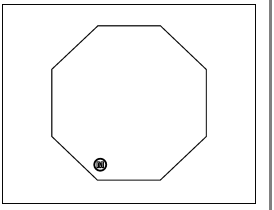
È possibile disattivare la funzione di conteggio dei passi del sensore di attività: Ci si trova nel menu di attività. Nella riga centrale viene visualizzato il tempo di attività, mentre in quella inferiore viene indicato il numero di passi. Premere il pulsante MENU per circa 3 secondi per disattivare il conteggio dei passi. Premere di nuovo il pulsante per 3 secondi per riattivare il conteggio dei passi (🚶).	

FUNZIONE DI MEMORIA

Il sensore di attività dispone di una funzione di memoria in grado di memorizzare i dati di attività fino a 14 giorni. I dati vengono memorizzati ogni giorno alle 0.00 e infine reimpostati su "0" sul display. Il quindicesimo giorno, però, i dati più vecchi vengono sovrascritti con quelli della nuova giornata.

A partire dal 13° giorno, il simbolo della memoria Ⓜ posto sul lato inferiore del display ricorda di trasferire i dati il prima possibile. L'indicazione Ⓜ scompare solo dopo aver trasferito completamente i dati al PC.

Per consentire un controllo a lungo termine ottimale dell'attività fisica, è consigliabile trasferire i dati al massimo ogni 13 giorni.



Nota: la sostituzione delle batterie causa la cancellazione di tutti i dati memorizzati. Per non sovrascrivere i dati, si consiglia pertanto di effettuare la sostituzione delle batterie alla mattina.

SOFTWARE EASYFIT E HEALTHMANAGER

Il software **EasyFit** o **Healthmanager** consente di valutare in modo ottimale i dati di allenamento e i risultati raggiunti su un periodo di tempo prolungato. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni
- Programmazione settimanale dell'allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell'allenamento

Installazione del software

I software **EasyFit** e **Healthmanager** possono essere scaricati dal nostro sito **www.beurer.de/.com**. Una volta effettuata la registrazione, il download è gratuito.

In ambienti con scariche elettrostatiche, ripristinare il collegamento con il PC se necessario.

Requisiti di sistema di EasyFit

Sistema operativo	Windows XP, Vista, 7, 8
CPU	1,2 GHz o superiore
Memoria centrale	256 MB RAM o superiore
Disco fisso	200 MB di spazio libero almeno 100 MB
Risoluzione grafica	da 1024 x 768 pixel
Altri requisiti	porta USB

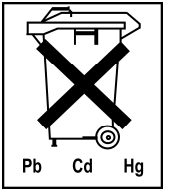
Requisiti di sistema di Healthmanager

Sistema operativo	Windows XP (SP3), Windows Vista SP1 o superiore, Windows 7, Windows 7 SP1
CPU	almeno Pentium 1 GHz o più veloce
Memoria centrale	almeno 1 GB di RAM
Disco fisso	■ Architettura x86 (32 bit): 600 MB ■ Architettura x64 (64 bit): 1,5 GB
Risoluzione grafica	da 1024 x 768 pixel
Altri requisiti	Porta USB 1.0 o superiore

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Sensore di attività	Protetto contro gli schizzi d'acqua
Batteria	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032

Sostituzione delle batterie



Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.

Pb = la batteria contiene piombo, Cd = la batteria contiene cadmio, Hg = la batteria contiene mercurio

DOMANDE FREQUENTI E RISPOSTE

Perché non riesco a raggiungere il livello di attività successivo (simbolo smiley) nonostante il sensore di attività mostri un tempo di attività pari a 10 minuti?

Non sono stati ancora registrati 10 minuti di corsa consecutivi o 3.333 passi consecutivi. Solo in questo modo è possibile raggiungere il livello di attività successivo.
Spiegazione: sul display del sensore di attività viene indicato il **tempo di attività**. Il tempo di attività rappresenta il tempo totale in cui si è attivi nel giorno in corso. Non sono evidenziate le pause prese durante questo tempo.

Come posso modificare i miei dati personali?

È possibile modificare i dati personali nel menu di attività. A tale proposito leggere i capitoli "Impostazione della sensibilità e modifica delle funzioni di base", "Modifica del peso" e "Modifica di ora e data".

Cosa devo fare se il sensore di attività si è inavvertitamente bagnato?

Il sensore di attività è protetto contro una ridotta quantità d'acqua (spruzzi). Se l'apparecchio viene lavato inavvertitamente o cade in acqua, procedere nel modo seguente:

- Estrarre la batteria dal sensore di attività. A tale proposito leggere il capitolo "Sostituzione delle batterie".
- Asciugare l'intero apparecchio con un panno asciutto e privo di pelucchi, quindi lasciarlo aperto per un giorno.

Non far asciugare l'apparecchio al sole o sul termosifone.

- Reinserire la batteria nell'apparecchio. A tale proposito leggere il capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie".

Qual è la posizione migliore in cui tenere l'apparecchio ai fini della misurazione?

La precisione di misurazione del sensore di attività dipende dall'impostazione della sensibilità, dallo stile di corsa dell'utente nonché dalla posizione dell'apparecchio durante la misurazione.

La sensibilità dell'apparecchio deve essere impostata individualmente a seconda del modo in cui viene indossato.

La posizione ideale per ottenere risultati migliori consiste nel fissare il sensore di attività alla cintura.

Perché se premo i pulsanti non succede niente?

Verificare lo stato della batteria. Se la batteria è scarica, il display non visualizza nulla. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

Perché sul display non compare nulla?

- Verificare lo stato della batteria.
  Se la batteria è scarica, il display non visualizza nulla. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").
- Accertarsi che la batteria sia stata inserita nel modo corretto.
  In caso contrario, reinserire la batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").
  Nota: un eventuale contatto difettoso può danneggiare l'apparecchio e precluderne il funzionamento.

Perché i miei passi non vengono registrati in modo corretto?

- Impostare la sensibilità dell'apparecchio sulla sequenza di passi personale (vedi capitolo "Registrazione dell'attività", paragrafo "Impostazione della sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi".
- Verificare lo stato della batteria.

Se la batteria è scarica, la misurazione non può avvenire in modo corretto. Inserire una nuova batteria (vedi capitolo "Inserimento/Sostituzione delle batterie").

Perché non riesco a caricare i miei dati dal sensore di attività?

Verificare che il cavo sia fissato al mini USB. Se il cavo non è fissato in modo corretto, non è possibile stabilire alcun collegamento.

Posso utilizzare il sensore di attività quando vado in bicicletta?

Il sensore di attività è in grado di rilevare anche i movimenti effettuati quando si va in bicicletta, a condizione che venga indossato adeguatamente. Ad esempio, si consiglia di assicurare il sensore alla gamba oppure in una tasca stretta o laterale dei pantaloni, non portarlo alla cintura. Tuttavia i movimenti rilevati non corrispondono a passi, poiché l'attività continuata della gamba viene prevalentemente associata alla "camminata normale".

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
CM	centimetri
dAY	Giorno
FORM	Formato ora (12 h o 14 h)
g	Grasso in grammi [g]
HOUR	Ora
kcal	Consumo calorico in [kcal]
KG	Chilogrammi
lb	Libbre
MIN	Minuti
MONth	Mese
oz	Grassi bruciati in once [oz]
SENSI	Sensibilità dell'apparecchio per il conteggio dei passi (5 livelli)
StEP	Numero di passi
YEAR	Anno

INDICE ANALITICO

A

Accessori 4
Attività 3, 5

B

Batterie 32

C

Come portare il sensore di attività 22
Conteggio dei passi 24
Cura 4

D

Disattivazione del conteggio dei passi 29
Display 13
Domande e risposte 33

E

Elenco delle abbreviazioni 36

F

Forma fisica 5
Funzione di memoria 30

I

Impostazione dei dati di attività 17
Impostazione del formato dell'ora 18, 27
Impostazione del peso 16
Impostazione del programma per i passi 16
Impostazione della data 19
Impostazione delle unità di lunghezza 17
Impostazione delle unità di peso 16
Impostazione dell'ora 18, 28
Impostazioni di base 15
Indicazioni 3

M

Memoria 30
Messa in servizio 10
Modalità risparmio energetico 14
Modifica del peso 27
Modifica della data 28
Modifica delle impostazioni di base 25

P

Pulizia 4
Pulsanti 12

R

Registrazione dell'attività 20
Riparazione 4

S

Salute 5
Sensore di attività
  come orologio da polso 24
  nella tasca dei pantaloni 23
  sulla cintura 22
Simbolo 13
Sistema di gratificazione 6
Smaltimento 4
Software EasyFit 8, 31
Software Healthmanager 8, 31
Specifiche tecniche 32
Stato di fornitura 2

U

Uso previsto 3

V

Visualizzazione dei dati di attività 21